



München, Dezember 2024

## Infobrief 1 / 2025

**„Wer einen Regenbogen haben will,  
muss den Regen akzeptieren.“**  
Dolly Parton

Liebe Mitfrauen und Interessentinnen,

mit der Gestaltung des Programms für die Monate Januar bis April verbindet sich immer der erwartungsvolle Blick und die Vorfreude auf viele gemeinsame Aktivitäten im neuen Jahr!

Für alle, die es in den letzten Wochen vermisst haben: Ab Januar wird wieder gewandert! Es sind zunächst leichtere Spaziergänge und Wanderungen, aber möglicherweise ist es gerade richtig für viele von uns, die etwas verhaltener und langsamer starten möchten. Im Frühjahr und Sommer kann es dann wieder anspruchsvoller werden.

Zu empfehlen sind wie immer unsere Theater- und Konzertbesuche: Drehleier, Pasinger Fabrik, Volks- und Metropoltheater, Musikhochschule und Frühlingsmatinee der Heinz-Bosl-Stiftung. Anmeldung meist noch im Dezember nötig.

Zu Beginn des Jahres planen wir wieder Filmabende im Domagkpark: Anknüpfend an den Besuch im Literaturmuseum im September 2024 zeigen wir den Film von Margarethe von Trotta: „Ingeborg-Bachmann – Reise in die Wüste“ und wer die „Unbeugsamen 2 – Guten Morgen, Ihr Schönen!“ im Kino verpasst hat, kann ihn bei uns ansehen.

Wichtig sind uns auch 2025 die (Stadt-)Rundgänge und Outdoor-Führungen: Im März geht es nach Obersendling, einem Stadtteil, der sich rasant verändert. Im April steht „Qigong To Go“ und eine Vogelführung im Olympiapark auf dem Programm.

Herzlich willkommen seid Ihr im Januar bei unserem Ausstellungsbesuch mit Führung im Haus der Kunst: „Velvet Terrorism: Pussy Riots Russia“, der Pilates-Schnupperstunde im Februar und im SEA LIFE München im April. Auf dem Programm steht zudem im Februar unser kreativer Nachmittag.

Alles Gute für 2025 und beste Grüße Eure  
Margit Fellermaid, Gabriele Glässing und Susanne Koch

**Anfang 2025 verabschiedet sich Eva Weichert und wendet sich mit dem Info-Brief noch einmal persönlich an Euch:** „An dieser Stelle möchte ich mich nochmals herzlich bedanken, für die guten acht Jahre, die ich für und mit dem Verein wirken und an so vielen spannenden Veranstaltungen teilnehmen durfte, die ich allein so sicherlich nicht gemacht hätte oder gar nicht möglich gewesen wären. Vor allem die Freude, dies mit anderen zusammen zu tun, insbesondere die großartige Zusammenarbeit im Vorstand, waren in den letzten Jahren hier in München wirklich prägend für mich. Ich wünsche Euch, allen Mitfrauen und Interessentinnen, weiter viel Freude und Engagement für und im Verein! Eure Eva Weichert“

Gefördert durch

## Veranstaltungen FrauenWohnen e.V., Januar bis April 2025

Januar	
<p><b>Dienstag,</b> <b>07.01.2025</b> 18:30 Uhr (Einlass) 20:00 Uhr (Beginn)</p>	<p><b>Drehleier</b> Rosenheimer Str. 123 (S-Bahn Rosenheimer Platz)</p> <p><b>Jahresrückblick der Lach- und Schießgesellschaft</b></p> <p>Ticket 24,80 € (für Rentner), Zuschuss vom Verein für Mitfrauen.</p> <p>Anmeldung umgehend bei Doris Stegmann <a href="mailto:dorisstegmann@gmx.de">dorisstegmann@gmx.de</a> oder mobil: 0178/4885124.</p>
<p><b>Sonntag,</b> <b>12.01.2025</b> 9:50 Uhr</p> 	<p><b>Wanderung bei Aying mit Claudia Rappold</b></p> <p>Leichte Wanderrunde: 7,6 km, 2 bis 2,5 Stunden, 80 HM.</p> <p>Treffen: 9:50 Uhr Odeonsplatz, U4 / 5 Bahn Haltestelle, Abfahrt 10:07 Uhr Richtung Neuperlach Süd, Ankunft Aying um 10:48 Uhr. Einkehr geplant. Rückkunft: 17 Uhr.</p> <p>Mitfrauen frei, Andere 6,- €, max. 15 Teilnehmerinnen.</p> <p>Anmeldung bei Claudia Rappold: <a href="mailto:claudia.rappold@posteo.de">claudia.rappold@posteo.de</a> oder Tel. 0179-107 66 39</p>
<p><b>Donnerstag,</b> <b>16.01.2025</b> 19:00 Uhr <b>Reihe FrauenLeben</b></p> 	<p><b>Ingeborg Bachmann - Reise in die Wüste</b> <b>Film von Margarethe von Trotta (2023)</b></p> <p>Ingeborg Bachmann ist eine Ikone der Literaturgeschichte des 20. Jahrhunderts. In Ergänzung zu unserem Ausstellungsbesuch im Literaturhaus am 29. September 2025 zeigen wir den aktuellen Film von Margarethe von Trotta. Er zeichnet u.a. die schwierige Beziehung der Dichterin zu ihrem Schriftstellerkollegen Max Frisch nach.</p> <p>Gemeinschaftsraum Gertrud-Grunow-Str. 41 Teilnahmegebühr: Mitfrauen frei, Andere 3,- € Anmeldung bei Susanne Koch: <a href="mailto:dr.susanne.koch@gmx.de">dr.susanne.koch@gmx.de</a></p>

**Samstag,**  
**18.01.2025**  
11:00 Uhr – 12:00 Uhr



## Haus der Kunst

### Velvet Terrorism: Pussy Riot's Russia

Dies ist die bislang größte Präsentation der Arbeiten des künstlerischen Kollektivs und die erste Museumsausstellung in Deutschland, die Pussy Riot gewidmet ist. Sie bietet wesentliche Einblicke in die Entwicklung von Putins Russland im letzten Jahrzehnt, die in der militärischen Invasion der Ukraine gipfelt. Es werden Bilder und Videos der Aktionen gezeigt, die durchaus laut sein können, wenn z.B. Verhaftungen gefilmt wurden. Die Ausstellung wird in der LSK-Galerie gezeigt, dem ehemaligen Luftschuttkeller im Haus der Kunst.

Wir haben ein Zeitfenster von 11 bis 12 Uhr. Da man um das Haus gehen muss, um in den Keller zu kommen, bitte etwas mehr Zeit einplanen.

#### Treffen 10:30 an der Kasse

Im Anschluss können wir z.B. in der Goldenen Bar im Haus der Kunst einkehren.

Der Verein übernimmt die Kosten der Führung  
Mitfrauen frei, Andere 5,-€. Bitte Eintrittskarten selbst kaufen (9.-€)  
Anmeldung bei Gabriele Glässing: [ggluessing@gmx.de](mailto:ggluessing@gmx.de)

## Februar

**Dienstag,**  
**04.02.2015**  
20:00 Uhr



## Pasinger Fabrik

### Hertzflimmern, Singer-Songwriter-Tage

#### Maxi Pongratz

Maxi Pongratz, der Akkordeonspieler, Texter, Liedschreiber und ein Kofelgschroa der ersten Stunde, ist ein Pendler zwischen Groß- und Kleinstadt, zwischen München-Obergiesing und Oberammergau, zwischen dem großen Ganzen und dem oft übersehenen, wunderlichen Kleinen.


Wagenhalle (direkt beim Pasinger Bahnhof)  
Ticket 22.- €/ erm. 18.- €, Zuschuss vom Verein für Mitfrauen.




Anmeldung bis 31.12.24 bei Doris Stegmann [dorisstegmann@gmx.de](mailto:dorisstegmann@gmx.de) oder mobil: 0178/4885124.


<p><b>Samstag, 08.02.2025</b> 13:00 Uhr – 17:00 Uhr</p> 	<p><b>Kreativer Nachmittag mit Daniela Gmelch</b></p> <p>Wir experimentieren diesmal mit einfachen Drucktechniken und nehmen die Ergebnisse als Grundlage oder als "Übermalung" für unsere Bilder. Mögliche Drucktechniken sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Fadendruck: Mit dicken und dünnen Fäden erzeugen wir interessante Muster und lassen den Zufall mitgestalten.</li> <li>-Materialdruck: Wir nutzen Alltagsgegenstände für überraschende Druckeffekte.</li> <li>- Schablonendruck: Wir schneiden Schablonen aus Tetrapack und drucken kleine Serien.</li> </ul> <p>Durch Weiterbearbeiten mit Farbstiften und Wasserfarben oder als Collage schaffen wir mit einfachen Mitteln schöne Kunstwerke.</p> <p>Gemeinschaftsraum Gertrud-Grunow-Str. 41 Teilnehmerinnen: max. 12 Mitfrauen frei, Andere € 3,-</p> <p>Anmeldung bei Daniela Gmelch: <a href="mailto:daniela.gmelch@posteo.de">daniela.gmelch@posteo.de</a></p>
<p><b>Samstag, 08.02.2025</b> 19:00 Uhr</p> 	<p><b>Volkstheater "Die Brüder Karamasow" (Dostojewski)</b></p> <p>Ticket für 28.- €, Zuschuss für Mitfrauen vom Verein</p> <p>Anmeldung umgehend bei Doris Stegmann <a href="mailto:dorisstegmann@gmx.de">dorisstegmann@gmx.de</a> oder mobil: 0178/4885124.</p>
<p><b>Sonntag, 09.02.2025</b> 11:00 Uhr – 12:30 Uhr</p> 	<p><b>Pilates Schnupperstunde mit Vera Bach (zertifizierte Pilates-Trainerin)</b></p> <p>Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Konzentration. Unabhängig von Alter und Fitnessstand werden Beweglichkeit und Balance des Körpers wieder in Einklang gebracht. Alle Übungen passen sich an die individuellen Bedürfnisse und körperlichen Fähigkeiten an.</p> <p><b>Bitte bringt Eure Matte mit.</b></p> <p>Gemeinschaftsraum Gertrud-Grunow-Str. 41 Teilnehmerinnen: max. 10; Mitfrauen frei, Andere € 3,- Anmeldung bei Susanne Koch: <a href="mailto:dr.susanne.koch@gmx.de">dr.susanne.koch@gmx.de</a></p>

<p><b>Donnerstag,</b> <b>13.02.2025</b> 19:00 Uhr <b>Reihe FrauenLeben</b></p> 	<p><b>Die Unbeugsamen 2 – Guten Morgen, Ihr Schönen!</b> <b>Film von Torsten Körner (2025)</b></p> <p>Der Dokumentarfilm DIE UNBEUGSAMEN setzte 2020 Politikerinnen der Bonner Republik und ihrem Kampf um politische Teilhabe ein filmisches Denkmal.</p> <p>Die Fortsetzung DIE UNBEUGSAMEN 2 – GUTEN MORGEN, IHR SCHÖNEN! richtet den Blick auf die andere Seite des Eisernen Vorhangs und zeichnet ein lebendiges Porträt ostdeutscher Frauen aus den verschiedensten Gesellschaftsbereichen der DDR. Er zeigt ihren Kampf um Chancengleichheit in einem Land der staatlich verordneten Gleichberechtigung.</p> <p>Gemeinschaftsraum Gertrud-Grunow-Str. 41 Mitfrauen frei, Andere 3,- € Anmeldung bei Susanne Koch: <a href="mailto:dr.susanne.koch@gmx.de">dr.susanne.koch@gmx.de</a></p>
<p><b>Freitag,</b> <b>21.02.2025</b> 19:30 Uhr</p> 	<p><b>Metropol-Theater</b> <b>"Weltuntergang oder Die Welt steht auf kein´ Fall mehr lang"</b></p> <p>Tickets 20.- €; Zuschuss vom Verein für Mitfrauen.</p> <p>Anmeldung bis Ende Dezember bei Doris Stegmann <a href="mailto:dorisstegmann@gmx.de">dorisstegmann@gmx.de</a> oder mobil: 0178/4885124.</p>
<p><b>Sonntag,</b> <b>23.2.2025</b> 08:25 Uhr</p>  <p><b>Wahlsonntag!</b> <b>Bitte Briefwahl nutzen!</b></p>	<p><b>Wanderung Seeger Seenerunde im Allgäu</b> <b>mit Claudia Rappold</b></p> <p>11,6 km, 3 bis 3,5 Stunden, 77 HM. Einkehr geplant.</p> <p>Treffen 8:25 Uhr vor Gl. 31 Hbf, Abfahrt 8:41 Uhr Richtung Buchloe, Ankunft in Seeg: 10:21 Uhr. Rückkunft ca. 18:30 Uhr.</p> <p>Mitfrauen frei, Andere 6,- €, max. 15 Teilnehmerinnen.</p> <p>Anmeldung bei Claudia Rappold: <a href="mailto:claudia.rappold@posteo.de">claudia.rappold@posteo.de</a> oder Tel. 0179-107 66 39</p>

<b>März</b>	
<p><b>Dienstag,</b> <b>04.03.2025</b> 19:19 Uhr</p> 	<p><b>Musikhochschule</b> <b>Faschingskonzert</b></p> <p>Eintrittspreis 20.-/30.-/40.- €, Schwerbehinderte 35.-/25.- € Zuschuss vom Verein für Mitfrauen.</p> <p>Anmeldung bis 20.01.2025 bei Doris Stegmann: <a href="mailto:dorisstegmann@gmx.de">dorisstegmann@gmx.de</a> oder mobil: 0178/4885124.</p>
<p><b>Freitag,</b> <b>28.03.2025</b> 15:30 Uhr – 17:00 Uhr</p> <div style="background-color: #333; color: white; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>Moritz Ratzinger (1849-1930), Generalleutnant der bayerischen Armee, erwarb sich große Verdienste um die Errichtung des Sanitäts- und Rettungswesens in Bayern</p> </div> 	<p><b>Obersendling – ein unbekannter Stadtteil verändert sich</b> <b>Führung durch Obersendling mit Gerlinde Gottlieb</b></p> <p>Obersendling entwickelt sich rasant vom ehemaligen Gewerbegebiet hin zu einem Quartier mit Büros, Wohnungen, Einkaufsmöglichkeiten, Bildung und Kultur.</p> <p>Wir starten an der U-Bahn-Haltestelle Aidenbachstraße vor der MVHS – der zukünftigen Endstation der Tram West. Dann geht es über den Ratzingerplatz – einst als der hässlichste Platz Münchens bezeichnet, vorbei an der ersten Hochhaussiedlung Bayerns. Dann staunen wir über die Umwandlung des ehemaligen Betonwerks Katzenberger hin zum visionären „Sugar Valley. Weiter geht es durch das Junge Quartier Obersendling und zum 2019 entstanden Quartier Südpark. Start: U-Bahnhaltestelle Aidenbachstraße 21 vor der MVHS</p> <p>Mitfrauen frei, Andere 5.-€ Anmeldung bei Gabriele Glässing <a href="mailto:ggluessing@gmx.de">ggluessing@gmx.de</a></p>
<p><b>Sonntag,</b> <b>30.03.2025</b> 10:10 Uhr</p> 	<p><b>Wandern bei Gauting</b> <b>mit Claudia Rappold</b></p> <p>Leichte Wanderrunde: 9,8 km, 2,5 bis 3 Stunden, 80 HM.</p> <p>Treffen: 10:10 Uhr Gleis 2, S-Bahnhof Marienplatz, Richtung Hauptbahnhof. Abfahrt: 10:26 Uhr S6 Richtung Tutzing. Ankunft in Gauting: 10:57 Uhr. Einkehr geplant. Rückkunft: ca. 17:30 Uhr.</p> <p>Mitfrauen frei, Andere 6,- €, max. 15 Teilnehmerinnen. Anmeldung bei Claudia Rappold: <a href="mailto:claudia.rappold@posteo.de">claudia.rappold@posteo.de</a> oder Tel. 0179-107 66 39</p>

<p><b>Sonntag,</b> <b>30.03.2025</b> 11:00 Uhr</p> 	<p><b>Nationaltheater</b> <b>Frühlingsmatinee der Heinz-Bosl-Stiftung</b></p> <p>Karten zu 23.-/33.-/40.-/45.- Zuschuss vom Verein für Mitfrauen.</p> <p>Anmeldung bis 01.01.2025 bei Doris Stegmann <a href="mailto:dorisstegmann@gmx.de">dorisstegmann@gmx.de</a> oder mobil: 0178/4885124.</p>
--	---

<b>April</b>	
<p><b>Sonntag,</b> <b>06.04.2025</b> 10:00 Uhr</p> 	<p><b>„Ganz nah - weit weg“ Qigong To Go entlang der Isar mit Angela Schwarzenböck</b></p> <p>Leichte QiGong Übungen verbunden mit einer Wanderung durch das Isartal lassen uns Natur und Körper genießen. Treffpunkt: 10:00 Uhr am HP 8 (Hans-Preisinger-Straße 8), Isarphilharmonie. Wir sind ca. 3 Std. unterwegs.</p> <p>Anschließend Einkehr in der Taverne Ciccio's in der Schönstr. 76. Mitfrauen frei, Andere 3,- € .</p> <p>Anmeldung bei Gabriele Glässing <a href="mailto:ggluessing@gmx.de">ggluessing@gmx.de</a></p>
<p><b>Mittwoch,</b> <b>09.04.2025</b> 10:00 Uhr</p> 	<p><b>Besuch im SEA LIFE München</b></p> <p>Das Großaquarium im Olympiapark bietet einzigartige Einblicke in die artenreiche und faszinierende Unterwasserwelt. Besonders interessant ist die Fütterung der Fische, u.a. mit einer Eisbombe, zu sehen an der Panoramascheibe.</p> <p>Treffen: 10:00 Uhr vor dem SEA LIFE München, Willi-Daume-Platz 1 Mitfrauen: 10,- €, Andere 22,- €</p> <p>Anmeldung bis 05.03.2025 bei Dagmar Lieber: <a href="mailto:dagmar-lieber@web.de">dagmar-lieber@web.de</a></p>
<p><b>Ostersonntag,</b> <b>20.04.2025</b> 8:00 Uhr</p> 	<p><b>Wanderung bei Stetten mit Claudia Rappold</b></p> <p>12,6 km. 3,5 bis 4 Stunden, 160 HM. Einkehr geplant.</p> <p>Treffen: 8:00 Uhr Hbf vor Gl. 27, Abfahrt 8:20 Uhr Richtung Buchloe, Ankunft in Stetten um 9:32 Uhr, Rückkunft: ca. 18 Uhr</p> <p>Mitfrauen frei, Andere 6,- €, max. 15 Teilnehmerinnen. Anmeldung bei Claudia Rappold: <a href="mailto:claudia.rappold@posteo.de">claudia.rappold@posteo.de</a> oder Tel. 0179-107 66 39</p>

<p><b>Samstag, 26.04.2025</b> 11:00 Uhr bis ca. 13:00</p> 	<p><b>Vogelführung im Olympiapark mit Dr. Silke Sorge</b></p> <p>Wir spazieren vom Olympiaturm eine Runde durch den Park, vorbei an der Brutinsel und halten Ausschau nach Nestern und Nachwuchs. Wir erfahren von einer Spezialistin Interessantes über Wasservögel, vor allem über Gänse. Wenn möglich, bitte Fernglas mitbringen!</p> <p>Treffen 10:50 Uhr vor dem Olympiaturm von der Endhaltestelle U3 ca. 10 min Fußweg Ende: an der Bushaltestelle Olympiasee Bus 144 (Richtung Rotkreuzplatz oder Scheidplatz) Mitfrauen frei, Andere 3.- Euro</p> <p>Anmeldung bei Margit Fellermair: <a href="mailto:margitmuc@web.de">margitmuc@web.de</a></p>
---	---

Vorankündigung Mai bis August 2025	
So, 04.04.2025	Besuch der Kaulbach Villa in Ohlstadt mit Führung
So, 11.05.2025	Wanderung bei Moosburg a.d. Isar
So, 25.05.2025	Bodybliss mit Sarah Bäumle
So, 22.06.2025	Wanderrunde bei Miesbach
So, 20.07.2025	Wanderung bei Memmingen
So, 17.08.2025	Iller-Runde bei Kempten

Änderungen vorbehalten

Redaktion und Layout des Infobriefs:  
Margit Fellermair, Gabriele Glässing, Susanne Koch, Sophie Ballestrem

**Für alle Veranstaltungen des Vereins FrauenWohnen e.V. München gilt:**

**Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.** Veranstaltungen werden bei weniger als 3 Anmeldungen oder bei unvorhergesehenen Umständen 3 Tage vor der Veranstaltung abgesagt.

**Teilnahmebeitrag für Mitfrauen frei, Andere 3,- – 6,- €, wenn nicht anders vermerkt.**

Bei einigen Veranstaltungen werden Fotos gemacht und/oder kleinere Filme gedreht. Diese sind nur für interne Zwecke. Wenn eine Teilnehmerin damit nicht einverstanden ist, möge sie dies vor Beginn der Veranstaltung der Fotografin eindeutig mitteilen, ansonsten wird von ihrer Zustimmung ausgegangen.

**Wenn eine Schwerbehinderung (50 %) oder ein München-Pass vorliegt, bitte angeben, das kann z.B. bei Theaterbesuchen Ermäßigung geben.**